

2019年

3月号

ビタミン

加古川市立総合体育館／加古川運動公園陸上競技場

〒675-0047

加古川市西神吉町 1010

TEL : 079-432-3000

FAX : 079-431-5700

営業時間 : 午前9時～午後9時

休館日 : 第3水曜日 / 年末年始

少しずつ暖かくなり、外で運動するのに適した時期になりました。当体育館では、子供基礎体操教室や短期陸上教室など子供向け教室にて体験会を開催いたします。お子様の進級進学に合わせて新しい事にチャレンジしてみたいかでしょうか。また、今月号のビタミンには大人向けの教室情報も多数掲載しています。是非裏面をご確認ください。

大相撲春巡業 加古川場所

2019年4月3日(水) 8:00 開場 ~ 15:00 打ち出し

チケット情報(体育館販売分)

席種	前売チケット価格	備考
タマリA席(1階)	12,500円(1人分)	記念座布団付き(※)
ペアマス席(1階)	22,000円(2人分)	座布団付き
イスS席(1階)	9,000円(1人分)	
イスA席(2階)	6,500円(1人分)	
イスB席(2階)	2,500円(1人分)	

(※)開催地名記載有り

- ・電話でのチケットの確保・購入はできません。
 - ・1階席は土足厳禁です。スリッパ等をご持参ください。2階席は土足観戦可能です。
 - ・当日は大変混雑が予想されますので、公共交通機関のご利用をお願い致します。
- 尚、当日のシャトルバス運行情報は決定次第体育館ホームページ等に情報を掲載します。

大会開催に伴い、4/2,3日は、トレーニングルームが終日ご利用いただけません。

カルチャー教室 無料体験会

子供基礎体操 体験会

日 時:3月18日(月)
①②16:00~16:50 ③17:00~17:50
場 所:総合体育館 1F スポーツアリーナ
対 象:①4歳 ②5歳 ③小学生
定 員:各12名(先着順)
申込期間:2月1日(金)~3月17日(日)まで
申込方法:総合体育館窓口 もしくは
☎079-432-3000 までお問い合わせ下さい。

ノルディックウォーキング 体験会

日 時:3月16日(土) 10:00~11:30
場 所:総合体育館
対 象:16歳以上
定 員:20名(先着順)
持 ち 物:飲み物,動きやすい服装,タオル,ウォーキングポール
申込期間:3月15日(金)まで

参加費
無料!

ボールレンタル 1セット 200円

春休み短期陸上教室

日 時:3月23日(土),24日(日)
9:00~11:00
場 所:加古川運動公園陸上競技場 補助競技場
対 象:小学生
定 員:60名(先着順)
申込期間:3月1日(金)~3月22日(金)
申込方法:参加費を添えて陸上競技場受付窓口にてお申込下さい。

参加費
500円

教室のお申込みは
総合体育館受付
もしくは
☎ 079-432-3000

3月の休館日

3月13日(水)、20日(水)

検索

加古川市立総合体育館

<http://www.kakogawa-sports.join.us.jp>

4月スタートの教室です☆ ぜひご参加ください！

教室名	曜日	時間	実施日	定員	参加費	対象
太極拳	月	10:00~11:00	4月 8,15,22 5月 13,20,27 6月 3,10,17,24	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
骨盤調整ヨガ	月	A10:00~11:00 B11:15~12:15 C12:30~13:30 D13:45~14:45	4月 1,8,15,29 5月 13,20,27 6月 10,17,24	各12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
フラダンス	月	13:00~14:00 (オーキッド)	4月 8,15,22 5月 13,20,27 6月 3,10,21	各20名	10,000円 (全9回)	16歳以上
		14:15~15:15 (レファ)				
		15:30~16:30 (ティアレ)				
	木	19:30~20:30 (ピカケ)	4月 4,18,25 5月 9,16,23 6月 6,13,20			
ベビーマッサージ	火	10:15~11:45	4月 16,23 5月 7	15組	3,000円(全3回)	生後4ヶ月~ 1年半の お子様と お母さん
			5月 14,21,28	15組	3,000円(全3回)	
			6月 11,18,25	15組	3,000円(全3回)	
リフレッシュヨガ	火	10:00~11:00	4月 2,16,23,30 5月 7,14,21 6月 11,18,25	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
リラクゼーションヨガ	火	11:15~12:15	4月 2,16,23,30 5月 7,14,21 6月 11,18,25	12名	10,000円 (全10回)	16歳以上
ZUMBA	火	14:00~15:00	4月 9,16,23 5月 7,14,21,28 6月 4,11,18	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
フラメンコ	火	①18:50~19:50 ②19:50~20:50	4月 2,9,16,23,30 5月 7,21,28 6月 4,11,18,25	各20名	月5,000円 (月謝) (全12回)	16歳以上
	木	14:00~15:30	4月 4,18,25 5月 2,23,30 6月 6,20,27		月5,000円 (月謝) (全9回)	
ストレッチヨガ	水	9:30~10:30	4月 24 5月 1,8,22 6月 5,12,26	20名	7,000円 (全7回)	16歳以上
姿勢ピラティス	水	A12:45~13:45 B14:00~15:00	4月 10,24 5月 8,22,29 6月 5,12,26	各11名	8,000円 (全8回)	16歳以上
美・ヨガ	木	10:00~11:00	4月 11,18,25 5月 9,16,23,30 6月 6,13,20	20名	10,000円 (全10回)	16歳以上
エアロビクス	金	10:00~11:00	4月 12,19,26 5月 10,17,24,31 6月 7,14,21	50名	3,000円 (全10回)	16歳以上
かんたんエアロビクス	金	11:15~12:15		30名	3,000円 (全10回)	16歳以上 (初心者)

★ 申し込み期間 ★
3月1日(金)~3月31日(日)
定員になり次第締め切りと
させていただきます。

★ 申し込み方法 ★
総合体育館窓口までお越しください。
(問い合わせ先:079-432-3000)
お気軽にお問い合わせください。